TANITA®
健康をはかる

取扱説明書

保証書付

FeliCa※ Plug 内蔵 活動量計

AM-150

もくじ

●安全上のご注意 …… 2
●取り扱い、保管、お手入れについて …… 3
●正しくご使用いただくために …… 4-5
●各部の名称 …… 6
●電池を入れる・交換する …… 7-8
●使い方.1 まずかざして使ってみましょう …… 9-10
●使い方.2 表示の切り替え …… 11
●使い方.3 表示の切り替え（過去メモリを見る） …… 12
●FeliCa通信関係の表示とFeliCa通信について …… 13
●使い方.4 単独でお使いになる場合 …… 14-16
●こんな時は …… 16
●使い方.5 リセットの仕方 …… 17
●主な仕様 …… 18
●アフターサービスについて …… 19
●保証書 ……

お願い

誤った使い方をしますと、重大な事故につながる恐れがあります。
この取扱説明書をよくお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

※FeliCaは、ソニー株式会社の登録商標です。

安全上のご注意

本書では、お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するために、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本器を正しく安全にお使いください。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
⚠注意	この表示の本欄は「損害を負う可能性または物的損害が発生する可能性のある」内容を示しています。
禁止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	製品を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	製品の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠警告

禁止

●電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲の可能性があります。

●電池は火中に投じない
→破裂する可能性があります。

⚠注意

必ず守る

●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は危険です。

●けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は危険です。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱いについて

禁止

●絶対に分解しない
→故障の原因になります。

●過度の衝撃や振動を与えない
→故障の原因になります。

必ず守る

●本器をズボンのうしろポケットに入れない
→破損してけがをする可能性があります。

●湿気の多い所や水のかかる所で使用しない
→故障の原因になります。

●ストラップなどを持って振り回したりしない
→当たってけがをする可能性があります。
→破損する可能性があります。

●ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っ掛からないようにする
→けがをする可能性があります。

■保管について

必ず守る

●湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
→故障の原因になります。

■お手入れについて

必ず守る

●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
→本体の汚れは、柔らかい布で拭いてください。

お願い

●FeliCa通信部に、メタリック系のシールを貼ると通信不良が発生するおそれがありますので、シール等貼らないようお願いします。
また、FeliCa通信部のシールも通信マークが入っていることと、シリアルナンバーが入っていますので、剥がさないようお願いします。

正しく測定するために以下の点を良くお読みいただき、正しくご使用ください。

身に着ける場所

●胸ポケットに入れる

上半身を中心とした身体活動もしっかりと測定するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。

※本器をズボンのうしろポケットに入れると破損してけがをする可能性があります。

●首から下げる

付属のストラップを付けて首から下げ、服の内側に入れる。

※服の外側に出して本器がおおきくゆれる場合、身体活動を正確に測定できないことがあります。

歩数などの測定について

●本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

→7秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、7秒以上の一定した動きがないと、測定値は加算されません。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分以上動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗った場合
- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

◆上下移動を伴う運動
- 階段の上り下り
- 急斜面の上り下り

◆歩行以外のスポーツ
- ジャンプなど瞬間的な動き、激しいスポーツの時（活動量は参考値としては測定可能）

◆本器が不規則に動くとき
- ポケットのなかで不規則にはねる動き
- 装着箇所が不規則に動くとき

◆重い荷物などを持った場合
- 身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合

◆設定操作中

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

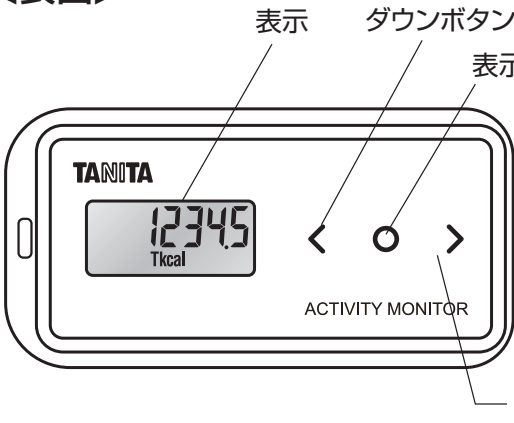
◆不規則な歩行をしている場合
- すり足のような歩き方（雪道など）
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

お知らせ

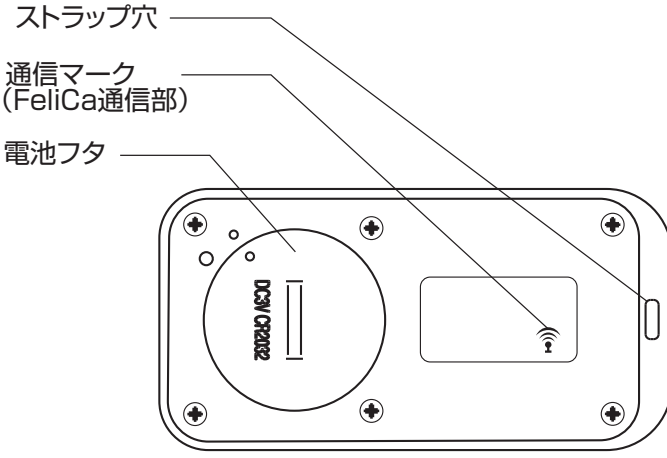
●測定値は、毎時00分になると記憶されます。電池を交換すると毎時00分から電池交換までの測定値は消去されます。時間に関しては、たとえば14時50分に電池を交換すると、14時00分からの再設定になります。但し、0時00分から0時59分までの時間帯は、12時00分からの再設定になります。

各部の名称

〔表面〕



〔裏面〕



付属品

☑取扱説明書(本書)

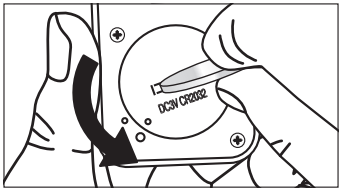
□お試し用電池(コイン型リチウム電池CR2032×1個)

□ネックストラップ

※お試し用電池のため、電池寿命が短いことがあります。

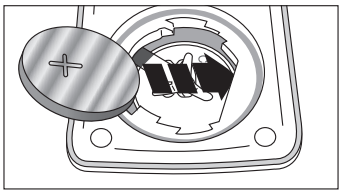
※不足の内容物がありましたら、お客様サービス相談室
(フリーダイヤル ☎0120-133821)までご連絡ください。

電池を入れる･交換する



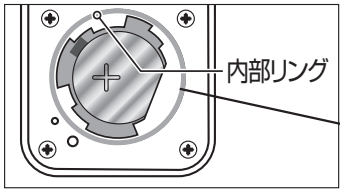
①本体裏面の電池フタの溝へコインなどをあわせる

※推奨コイン:100円玉

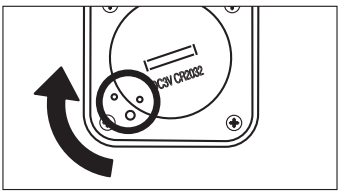


②そのまま、矢印の方向に電池フタをまわして外す。

③電池(CR2032)の⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる



内部リングが外れた場合、もとに戻してください。



④電池フタのマークの位置に注意しながら、図のようにはめて、矢印の方向にしっかり締める。

⑤電池を入れ終わると、全表示点灯後、「 FFFFF 」が表示されます。

お知らせ

必ず守る

- ●電池を入れた時、交換した時は、指定のFeliCaリーダーライターにかざして、日時を取得する
- ●電池は⊕⊖の方向を正しく入れる
  →間違えると故障の原因になります。
- ●電池フタはしっかりと締める
  →ゆるいと電池フタが落下する恐れがあります。

電池を入れる･交換する

◆電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。
⇒本書P.9参照

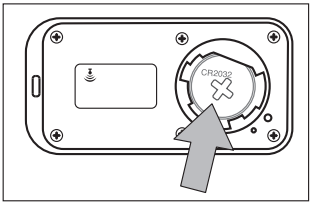
【電池マーク】について

点滅	電池残量が少なくなっています。速やかに新しい電池(CR2032)に交換してください。
点灯 Lo 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。 新しい電池(CR2032)に交換してください。

※付属の電池は、お試し用電池のため、電池寿命が短い場合があります。
※新品の電池を使用して、1 日 16 時間使用した場合の電池寿命は、約3ヶ月です。

お知らせ

◆深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。
◆測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分(例:15:00)です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
◆記録を出来るだけ残すには、毎時01分(例:15:01)直後に電池交換することをおすすめします。



図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。
※電池フタの開閉、電池の入れ方は本書P.7を参照してください。

⚠警告

禁 止

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない
→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

毒性等に関するお問い合わせ先
(財)日本中毒情報センター　中毒 110 番
(大阪)072-727-2499(24 時間対応)

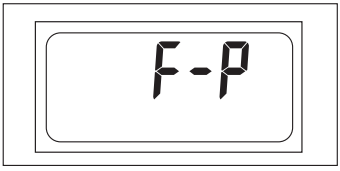
※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子(+/−)をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

使い方.1　まずかざして、使ってみましょう

本器は単独でも使えますが、指定の FeliCa リーダーライターにかざして使用することをお勧めします。本器を指定の FeliCa リーダーライターにかざすことで、日時及び事前に設定された年齢・性別・身長・体重・体脂肪率が自動的に設定されます。
但し、以下にあてはまる場合は本書 P.14 を参照のうえ本器の設定をしてください。

- リーダーライターにかざす前に本器をご使用になる場合
- 事前に使用サイトにて個人データを登録していない場合

①電池を入れると、「 FFFFF 」が表示されますので、指定のFeliCaリーダーライターにかざしてください。



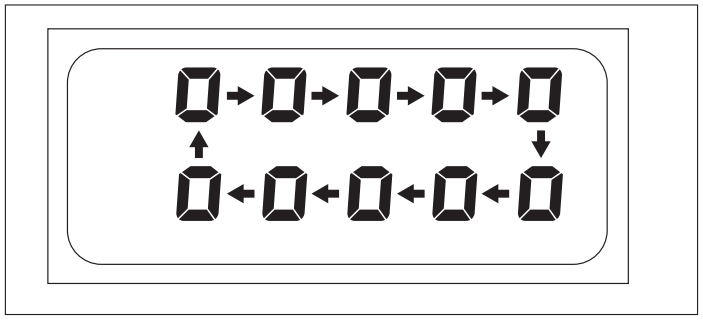
②表示部がリーダーライターの通信部分の上に来るようにかざします。

必ず守る

- 必ず指定されたFeliCaリーダーライターにかざして使ってください。指定されたものでないFeliCaリーダーライターにかざしても通信されません。
- 23時55分から翌日0時5分までの10分間は、リーダーライターにかざしての日時の設定はできません。（未配信データが残っているときの日時設定もできません）
  →これは本器の時計の遅れ進みによって、データの欠損が起きるのを避けるためです。
- できるだけ毎日かざす
  →本器は31日分のデータをメモリしていますが、31日以上経過すると、古い日付から上書きされます。

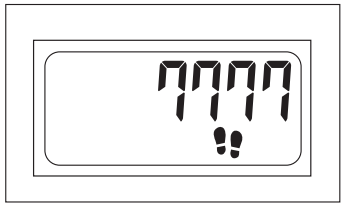
次ページへつづく

使い方.1　まずかざして、使ってみましょう



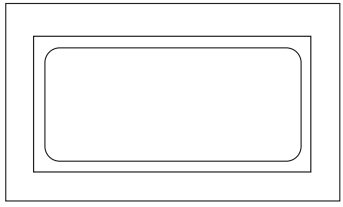
①通信が始まると0が一桁づつ移動表示されます。通信中は本器を動かさないでください。
通信終了は、FeliCaリーダーライター側の指示に従ってください。本器には通信終了の表示はありません。
通信が終了したら、FeliCaリーダーライターから速やかに離してください。

（そのままにしておくと通信時の消費電力が大きい為、電池の消耗が早くなります）



②約3秒間、通信中の表示が続き、表示が通信前の表示に戻ったら、ご使用いただけます。

（歩数など過去表示の時に行った場合は当日表示に戻ります）



③かざしたままにしておくと、約3分で表示が消えます。（省電力モード）

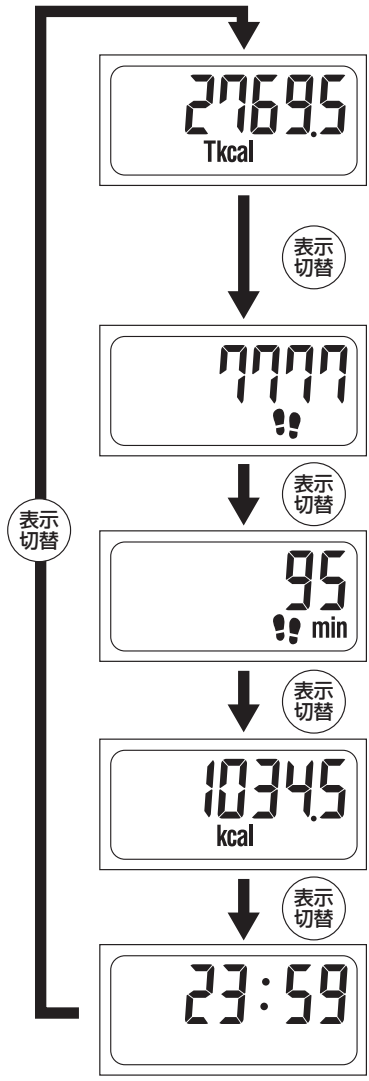
離すと動きを感知し、自動的に表示されます。

※FeliCaリーダーライターへのかざし方は、なるべく近づけるようにお願いします。（通信表示を確認してください）

※最初にかざさずに単独でお使いになる場合は、本書P.14をご覧ください。

使い方.2　表示の切り替え

表示切替ボタンを押すと、総消費エネルギー量→歩数→歩行時間→活動エネルギー量→時計→総消費エネルギー量と表示を変えて見ることができます。



①総消費エネルギー量
今日の午前0時から現時点までの消費エネルギー量の累計です。

※安静時代謝量と生活活動によって生じた活動エネルギー量の総数です。そのため、活動をしていなくても安静時代謝量の分は数値が自動的に加算されていきます。

②歩数
歩いた歩数です。

③歩行時間
歩いた時間です。

④活動エネルギー量
測定中に消費した活動エネルギー量です。
（安静時代謝量は含まれません。）

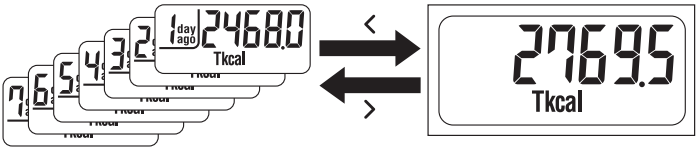
⑤時計
現在の時刻です。
（24時間表示）

歩行時間以外の測定項目は、表示の上限（本書P.18参照）に達すると、本器上は表示はそれ以上増えません。ただし、FeliCaリーダーライターにかざして通信を行うと、表示の上限に関係なく測定された値が送信されます。

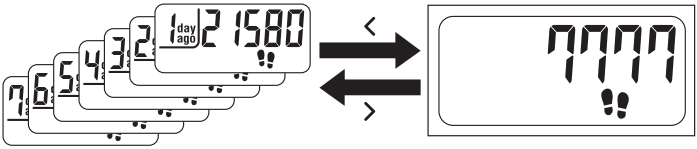
使い方.3　表示切替（過去メモリを見る）

表示している時に、「＜」又は「＞」ボタンを押すと、過去7日分の過去メモリを見ることができます。

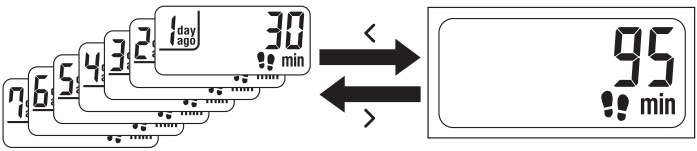
①総消費エネルギー量



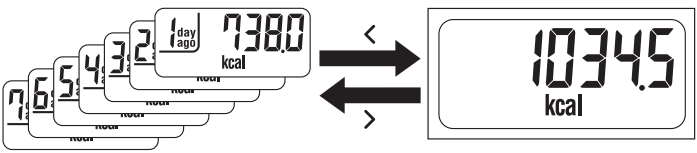
②歩数



③歩行時間



④活動エネルギー量

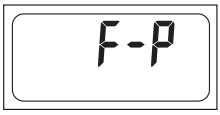
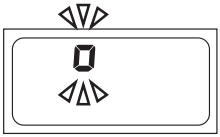


お知らせ

- ●本器は毎日0:00になると自動的に今日の測定値が過去メモリに保存されます。
- ●過去メモリを表示したままにしておくと約30秒で、現在の表示に戻ります。
- ●過去メモリ表示中に表示切替ボタン（○）を押すと、当日の表示に戻ります。

FeliCa通信関係の表示とFeliCa通信について

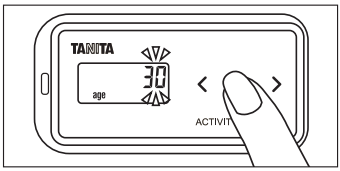
本器のFeliCa通信に関する表示は以下のようになっています。

表示	表示説明	
	F-P が表示	本器をFeliCaリーダーライターに正確にかざす（もしくは磁界を検知する）と表示されます。
	0が移動しながら表示	本器が通信中です。本器をFeliCaリーダーライターから動かさないでください。 ただし、少し待っても通信が行われないなどの場合は、FeliCaリーダーライターの通信可能範囲に本器の通信マークが接するように置き直してください。
	Err01が表示	通信エラーです。本器をFeliCaリーダーライターから外して、再度かざしてください。

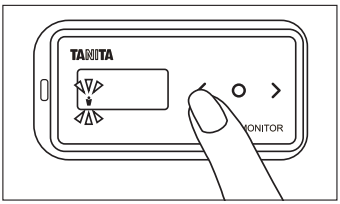
通信終了は、FeliCaリーダーライター側の指示に従ってください。本器には通信終了の表示はありません。通信が終了したら、速やかに離してください。
かざしたままにしておくと、約3分で表示が消えます。（省電力モード）

使い方.4　単独でお使いになる場合

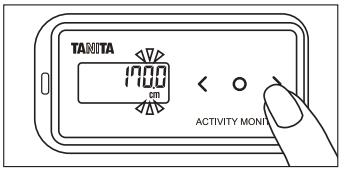
本器はFeliCaリーダーライターにかざしてパソコンなどに接続せずに単独でお使いになることもできます。この場合、年齢・性別・身長・体重・体脂肪率・時刻を設定する必要があります。
なお、単独使用の場合、正確な日時を取得できませんので、パソコンなどで正しい過去データを見ることができなくなります。指定されたFeliCaリーダーライターに本器をかざしてお使いになることをお勧めします。
電池を入れると、全点灯（全表示）後、「FFFFF」が点滅表示されます。



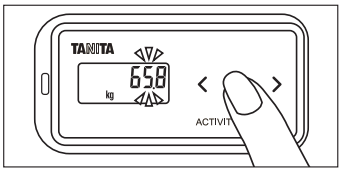
①表示切替ボタンを2秒長押しすると年齢が点滅する。「く」又は「＞」ボタンで設定してください。表示切替ボタンを押して決定する。



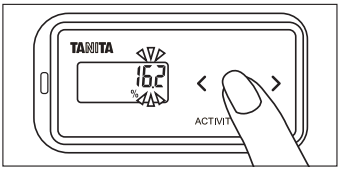
②次に性別（ ）が表示される。男性（ ）、女性（ ）、を「く」又は「＞」ボタンで設定し、表示切替ボタンを押して決定する。



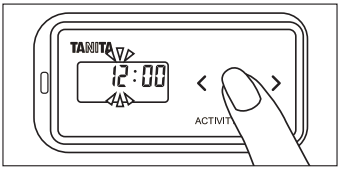
③次に身長が点滅する。「く」又は「＞」ボタンで設定し、表示切替ボタンを押して決定する。



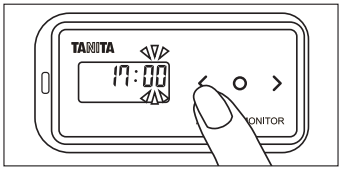
④次に体重が点滅する。「く」又は「＞」ボタンで設定し、表示切替ボタンを押して決定する。



⑤次に体脂肪率が点滅する。「く」又は「 > 」ボタンで設定して、表示切替ボタンを押して決定する。



⑥次に時計の「時」が点滅する。「く」又は「 > 」ボタンで設定してください。
表示切替ボタンを押して決定する。



⑦次に「分」が点滅する。「く」又は「 > 」ボタンで設定し表示切替ボタンで決定する。

⑧以上で設定は完了です。

※設定後に表示切替ボタンを2秒長押しすると、現在の設定内容が確認できます。

※設定のとき、「く」又は「 > 」ボタンを長押しすると、早送りします。

●身長・体重・体脂肪率は、1の位が早送りになります。

※2回目以降は、前回設定した値が表示されます。

お願い

●指定の FeliCa リーダーライターにかざして正しい日時を取得することをお勧めします
→取得していないと、本器が正しい日時をもっていないため、過去の測定データをパソコン（PC）等でご覧になれません。

●時刻をむやみに変えない（当日分は、1 時間ごとメモリー）
→未来に進めると、その間のデータは 0、過去に戻すとその間のデータはなくなります。

次ページへつづく

使い方.4　単独でお使いになる場合

お知らせ

FeliCaリーダーライターにかざさず、日時取得をしていなくても、データの保存は可能です。
本器を歩数計として単独で使用している場合、本器で過去1週間の測定データをご覧になれます。
本器は、毎日0:00になると自動的に今日の測定値が過去メモリに保存されます。

こんな時は

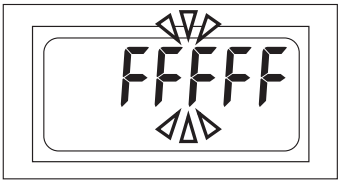
⊄マークが点滅する	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。また、電池交換をしたあと、できるだけ早く指定のFeliCaリーダーライターにかざしてください。
⊄マークとLoが表示される	電池の残量がなくなりました。測定できません。新しい電池（CR2032）と交換してください。
電池を入れたのになにも表示されない	電池の向きはあっていますか?電池の⊕⊖の向きをお確かめください。 電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。
Err01が表示される	通信が正常に行われなかった。
Err02が表示される	機器の停止。電池を入れ直してください。
測定された値が少ない／多い	正しく装着していますか
	不規則な歩行になっていませんか

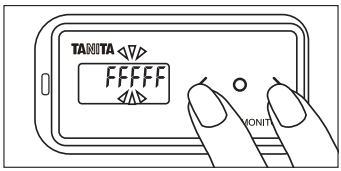
使い方.5　リセットの仕方

設定した内容を初期の状態、メモリされている全ての測定値を「0」にする場合に行います。

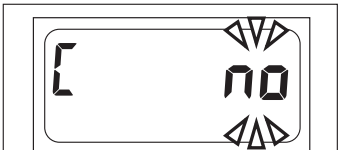
お知らせ

リセットをした場合、本器は工場出荷時の状態に戻り、設定した内容、メモリされている全ての値は元には戻りません。





①取り扱い説明書8ページ「電池を入れる・交換する」を参照し、電池を入れなおしてください。(いったん抜いて、もう一度入れる)
表示が「FFFFF」の点滅表示になったら、登録内容及びメモリを全てリセットすることができます。



②ダウンボタン「く」とアップボタン「>」を同時に約5秒長押しすると、「FFFFF」点滅表示から「no」点灯表示される。

③ダウンボタン「く」もしくはアップボタン「>」を押して、「YES」を表示させる。

④表示切替ボタン「○」を押すと、リセットされ、
「FFFFF」点滅表示に戻る。

再度お使いになる場合、この状態で指定のFeliCaリーダーライターにかざしてください。
また、歩数計として単独でお使いになる場合は、本書P.14を参照し、再設定してからお使いください。

主な仕様

検出方法		3軸加速度センサー
表示方法		LCD表示
表示内容	総消費エネルギー量	最大:9999.9 Tkcal　最小:0.1 Tkcal
	歩数	最大:99999 👣(歩)　最小:1 👣(歩)
	歩行時間	最大:1440 👣min(分)　最小:1 👣min(分)
	活動エネルギー量	最大:9999.9 kcal　最小:0.1 kcal
	時計	24時間表示
	過去メモリ	全項目　7日間
内部メモリ		全項目　当日含む31日間データ
歩数精度		±5%(弊社振動試験器による)
時計精度		平均月差±30秒以内(常温)
電源		DC3.0V (CR2032×1個)
電池寿命		約3ヶ月
使用温度範囲		0℃～40℃
本体寸法		D11×W78.5×H40mm
本体質量		約28g(電池含む)
主な材質		本体:ABS樹脂
付属品		ネックストラップ、お試し用電池 (コイン型リチウム電池CR2032×1個)

設定内容

年齢	6才～99才
性別	男、女
身長	90.0cm～220.0cm
体重	20.0kg～150.0kg
体脂肪率	5.0%～75.0%
時計	24時間表示

アフターサービスについて

1. 保証書について

保証書は、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼されるとき

- ●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。
- ●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本器の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

株式会社 タニタ

お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス　http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルに繋がりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。

ナビダイヤル 0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。

受付時間 / 9:00～18:00（土・日・祝祭日は除く）

＜無料修理規定＞

1. 取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2. 保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡の上、本器と保証書をお送りください。
3. ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
   イ. 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   ロ. お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
   ハ. 火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
   ニ. 保証書の提示がない場合
   ホ. 保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5. 保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6. 保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	FeliCa Plug 内蔵活動量計AM-150
保 証 期 間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日

お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）
販売店	ご住所・店名 ㊞ 電話　　（　　）

©2014 TANITA Corporation.

AM1507601(1)-1411GN